|  |
| --- |
| Кафедра социально-культурного сервиса и туризма  УТВЕРЖДАЮ  Проректор  по учебной и воспитательной  работе  д.фил.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мальцева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  **Б1.В.05 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**  **Направление подготовки – 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**    **Профиль подготовки – технологии и организация активных видов туризма**  г. Санкт-Петербург  20\_\_ г. |

**Лист согласования рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями:

- ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,утвержденного приказом Министерства образования и науки от *09.02.2016 г. №90;*

- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;

- учебного плана ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, протокол №9/228 от 30.03.2017.

**Составитель**: ст. преп. каф. СКСиТ Морозова О.Н.

Рассмотрено на заседании кафедры социально-культурного сервиса и туризма

29.08.2017 г. (протокол №1, от «29» августа 2017 г.).

Соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Заведующий кафедрой СКСиТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гаджиева Е.А.

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Согласовано:

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е. Харитонова

Рекомендовано к использованию в учебном процессе

**1. Требования к планируемым результатам обучения по дисциплине:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
| знать | уметь | владеть |
| 1. | ПК-1 | способностью самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности | педагогический процесс спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности | определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности | методикой организации педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности |
| 2. | ПК-2 | способностью отбирать в соответствии с поставленным задачами средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этно-культурных и социально-демографических факторов | средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности;  этно-культурные и социально-демографические факторы | отбирать средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности; определять этно-культурные и социально-демографические факторы | навыками отбора средств и методов учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности |
| 3. | ПК-3 | готовностью использовать на практике средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования | средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью | использовать на практике средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, контролировать эффективность выполнения двигательных действий, разрабатывать и использовать приемы совершенствования двигательных действий | навыками использования на практике средств, методов и приёмов обучения двигательным действиям, навыками контроля их выполнения |
| 4. | ПК-4 | способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности | величину нагрузок; психофизические возможности индивида в различных климатогеографических условиях | определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий: определять циклы различной продолжительности | навыками определения величины нагрузок и мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности |
| 5. | ПК-9 | способностью на практике осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности | меры по профилактике травматизма; правила и нормы охраны труда; технику безопасности в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности | осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма; разрабатывать и соблюдать правила и нормы охраны труда и техники безопасности | методикой оказания первой медицинской помощи при травматизме; навыками техники безопасности в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель дисциплины: теоретическая и практическая подготовка обучающихся для проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности, а также содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания и спорта для укрепления здоровья, улучшения физического развития и повышения работоспособности.

Задачи:

* изучить педагогический процесс спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности;
* научиться определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности;
* сформировать умения и навык отбора средств и методов учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности;
* использовать на практике средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, контролировать эффективность выполнения двигательных действий, разрабатывать и использовать приемы совершенствования двигательных действий;
* сформировать умения и навык определения величины нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий;
* научиться определять циклы различной продолжительности;
* изучить меры по профилактике травматизма, правила и нормы охраны труда, технику безопасности в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;
* научиться оказывать первую медицинскую помощь при травматизме;
* овладеть навыками техники безопасности в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности.

Данная дисциплина реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, определяет направленность (профиль), является обязательной для освоения обучающимися.

Предшествующими изучению дисциплинами являются: Введение в профессиональную деятельность, Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, Безопасность жизнедеятельности, Рекреалогия, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Анатомия и морфология человека.

Дисциплина участвует в формировании компетенций, необходимых для успешного освоения заданий практик (Педагогическая практика, Преддипломная практика, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) и выполнении выпускной квалификационной работы (ВКР).

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часов (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
| По заочной форме |
| **Контактная работа (аудиторные занятия (всего):** | 12 |
| В том числе: |  |
| Лекции | 4 |
| Лабораторные занятия | 8 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 128 |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет с оценкой)** | 4 |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.)** | 144/4 |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1. Содержание разделов и тем**

**Тема 1. Общие основы теории, методики и организации физической рекреации.**

Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Дозирование физических нагрузок на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности.

**Тема 2. Виды и формы физической рекреации. Рекреационно-оздоровительные системы.**

Спорт для всех: тренировка, соревнования. Активный отдых. Подвижные игры. Состязания. Развлечения. Шейпинг. Аэробика. Фитнес. Пилатес. Система К. Купера. Система П. Иванова. Система М. Гриненко.

**Тема 3. Спортивно-массовые, физкультурно- оздоровительные мероприятия. Средства физической рекреации.**

Дни спорта и здоровья. Спортивный праздник. Спортивный фестиваль. Спортландия. Туризм. Турпоход. Турслет. Спортивное ориентирование. Экскурсии. Тур.

Средства физической рекреации. Физические упражнения. Комплексы упражнений на тренажерах. Массаж и самомассаж. Гидробальнеопроцедуры. Закаливане. Психофизическая регуляция. Релаксация.

**Тема 4. Методы, применяемые в физической рекреации.**

Метод строго регламентированного упражнения. Метод переменного упражнения. Метод интервального упражнения. Метод непредельных нагрузок. Игровой метод. Соревновательный метод. Методы, применяемые при организации экскурсий, туров.

**Тема 5. Методика организации и проведения рекреационно- оздоровительных занятий.**

Методика организации и проведения занятий рекреационно- оздоровительной направленности. Занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятии с инвалидами.

**Тема 6. Содержание и организация физической рекреации по месту жительства и отдыха населения.**

Физическая рекреация по месту жительства населения. Задачи, формы занятий, организация, управление и руководство физической рекреацией по месту жительства населения. Физическая рекреация в местах отдыха населения. Организационные и методические особенности физической рекреации в санаториях, домах отдыха и пансионатах.

**4.2. Примерная тематика курсовых работ**

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование блока (раздела) дисциплины | Наименование видов занятий | Форма проведения занятия |
| 1. | Тема 4. Методы, применяемые в физической рекреации | лекция | Эвристическая беседа |
| 2. | Тема 5. Методика организации и проведения рекреационно- оздоровительных занятий. | лекция | дискуссия |
| лабораторное занятие | решение ситуационных задач, работа в группах |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1. Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям:**

*Тема 1. Общие основы теории, методики и организации физической рекреации.*

1. Характеристика государственного (федерального) и общественно- самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности.

2. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.

3. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность как основа физической рекреации.

*Тема 2. Виды и формы физической рекреации. Рекреационно-оздоровительные системы.*

1. Рекреационная основа программирования отдыха.

2. Программа обслуживания в процессе рекреативно-оздоровительных мероприятий: понятие и состав.

3. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.

4. Виды рекреационной деятельности (лечебная, оздоровительная, спортивная, познавательная);

5. Формы рекреационной деятельности.

*Тема 3. Спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия. Средства физической рекреации.*

1. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом.

2. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности.

3. Дни спорта и здоровья.

4. Спортивный праздник и спортивный фестиваль.

*Тема 4. Методы, применяемые в физической рекреации.*

1. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления в зависимости от возрастно-половых особенностей, применительно к основным группам труда.

3. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующие оздоровительный эффект занятий оздоровительно-рекреативной направленности.

4. Организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами (водные процедуры, солнечная и искусственная радиация и др.) в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности.

5. Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности

*Тема 5. Методика организации и проведения рекреационно-оздоровительных занятий.*

1. Контингент занимающихся на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях и условиях туристских походов и путешествий.

2. Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах.

3. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно-оздоровительной деятельности.

4. Особенности планирования физкультурно-оздоровительных занятий рекреативной направленности.

*Тема 6. Содержание и организация физической рекреации по месту жительства и отдыха населения.*

1. Физическая рекреация по месту жительства населения.

2. Физическая рекреация в местах отдыха населения в санаториях.

3. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах.

4. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1. Общие основы теории, методики и организации физической рекреации. | Устный опрос. |
| 2 | Тема 2. Виды и формы физической рекреации. Рекреационно-оздоровительные системы. | Устный опрос. |
| 3 | Тема 3. Спортивно-массовые, физкультурно- оздоровительные мероприятия. Средства физической рекреации. | Устный опрос. |
| 4 | Тема 4. Методы, применяемые в физической рекреации. | Устный опрос. |
| 5 | Тема 5. Методика организации и проведения рекреационно- оздоровительных занятий. | Устный опрос. |
| 6 | Тема 6. Содержание и организация физической рекреации по месту жительства и отдыха населения. | Устный опрос. Тестовые задания. |

**6.2. Примеры оценочных средств для текущего контроля по дисциплине**

***Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям***

Представлены в разделе 5.1.

***Примеры тестовых заданий.***

**Вариант 1**

**1. Какие периоды выделяют во время тренировок и соревнований?**

а – предстартовый

б – рабочий

в – восстановительный

г – врабатывание

**2. Какие состояния характерны для организма в предстартовом периоде?**

а – предстартовое

б – врабатывания

в – устойчивом рабочем

г - утомление

**3. Какие состояния характерны для организма в рабочем периоде?**

а – предстартовое

б – врабатывания

в – устойчивое рабочее

г - утомление

**4. Какие состояния характерны для организма в восстановительном периоде?**

а – предстартовое

б – врабатывания

в – устойчивое рабочее

г - утомление

**5. Чем характеризуется состояние врабатывания?**

а - в этом состоянии происходит переход энергетики организма на рабочий уровень,

б - в этом состоянии работа разных систем организма согласована

в – в этом состоянии повышена вариабельность функциональных показателей

г - в этом состоянии функциональные показатели особенно стабильны

**6. Какую разминку вы проведете при наличии предстартовой лихорадки?**

а - интенсивную (на спортивной площадке, в спортзале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами;

б - малоинтенсивную (на спортивной площадке, в спортивном зале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами;

в - интенсивную, вдали от спортивной площадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами;

г - малоинтенсивную, вдали от спортплощадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами

**7. В каких случаях врабатывание происходит быстрее? (расположить в порядке наибольшей значимости)**

а – 1) у молодых, 2) у квалифицированных 3) на пике формы.

б - 1) у квалифицированных, 2) у молодых, 3)на пике формы.

в- 1) на пике формы, 2) у молодых, 3) у квалифицированных

г - 1) у квалифицированных, 2) на пике формы. 3) у молодых,

**8. Какова продолжительность периода врабатывания?**

а – 1-2 часа

б - 3-5 минут

в – 10-20 минут

г – 30-50 минут

**9. Какие виды устойчивого рабочего состояния вам известны?**

а – истинное устойчивое рабочее состояние

б - виртуальное устойчивое рабочее состояние

в – ложное устойчивое рабочее состояние

г – реальное устойчивое рабочее состояние

**10. В каких случаях возникает ложное устойчивое состояние?**

а – при циклической работе максимальной мощности

б - при циклической работе субмаксимальной мощности

в - при циклической работе большой мощности

г - при циклической работе умеренной мощности

**Вариант 2.**

**1. В каких случаях возникает истинное устойчивое состояние?**

а – при циклической работе максимальной мощности

б - при циклической работе субмаксимальной мощности

в - при циклической работе большой мощности

г - при циклической работе умеренной мощности

**2. В чем сущность понятия «утомление»?**

а - нарушение координации;

б - временное снижение физической работоспособности и проявление чувства усталости;

в - патологическое состояние;

г - нарушение обмена веществ.

**3. Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе максимальной интенсивности?**

а - значительное снижение сахара в крови;

б - значительное накопление молочной кислоты в крови;

в - развитие запредельного торможения в двигательных нервных центрах;

г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.

**4. Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе субмаксимальной интенсивности?**

а - значительное снижение сахара в крови;

б - значительное накопление молочной кислоты в крови;

в - развитие запредельного торможения в нервных центрах;

г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.

**5. Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе большой интенсивности?**

а - значительное снижение сахара в крови;

б - значительное накопление молочной кислоты в крови;

в - запредельное торможение в нервных центрах;

г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.

**6. Какой из факторов является основным в проявлении утомления при работе умеренной интенсивности?**

а - значительное снижение сахара в крови;

б - значительное накопление молочной кислоты в крови;

в - запредельное торможение в нервных центрах;

г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.

**7. Как подразделяются восстановительные процессы?**

а - восстановительные процессы происходящие в рабочем периоде,

б - восстановительные процессы происходящие в раннем восстановительном периоде,

в - восстановительные процессы происходящие в позднем восстановительном периоде.

г - восстановительные процессы происходящие во время сна

**8. Какие вещества восстанавливаются в рабочем периоде?**

а - АТФ и креатинин-фосфат

б - константы гомеостаза

в - гликоген

г - глюкоза

**9. Что восстанавливается в раннем восстановительном периоде?**

а - ликвидируется кислородная задолженность;

б - восстанавливается гликоген;

в - восстанавливаются константы гомеостаза.

г - водно-солевой баланс

**10. Что восстанавливается в позднем восстановительном периоде?**

а - показатели гомеостаза;

б - содержание АТФ

в - водно-солевой баланс;

г - гормональный статус.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие | Шаруненко Ю. М. | Орел: МАБИВ, | 2014 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
| 2. | Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие | Башта Л. Ю. | Омск: Издательство СибГУФК | 2015 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие. | Назаркина В. А. , Владыкина Ю. О. , Воротникова Е. Ю. , Комарова О. С. , Малетин С. С. | Новосибирск: НГТУ, | 2014 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
| 2. | Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие | Харисова Л. М. | Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова | 2011 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
| 3. | Ресурсы регионального туризма: структура, виды и особенности управления: монография. | Левочкина Н. А. | М.: Директ-Медиа, | 2014 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
| 4. | Адаптивная физическая культура | Евсеев С. П. | Москва: Спорт | 2000 | + | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Официальный сайт Федерального агентства по туризму РФ. – Режим доступа: <http://www.russiatourism.ru/>

Официальный сайт Российского союза туриндустрии. – Режим доступа: <http://www.rostourunion.ru/>

Официальный сайт Северо-Западного отделения Российского союза туриндустрии. – Режим доступа: <http://www.rstnw.ru/>

# Интернет библиотека. .С. Макеева, З.С. Тинькова Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры – Режим доступа: <http://net.knigi-x.ru/24kulturologiya/359904-1-vs-makeeva-tinkova-teoriya-metodika-fizicheskoy-rekreacii-osnovi-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kul.php>

К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования **–** Режим доступа**:** <http://www.ifrgufk.ru/files/images/9f107c987c293fe250b312a232484f1f.pdf>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: http://window.edu.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: http://fcior.edu.ru/

Электронно-библиотечная система «Библиоклуб». – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, занятий семинарского типа; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана занятия семинарского типа. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к занятию семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

-уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;

-уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;

-осуществлять регулярную сверку домашних заданий;

-ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;

-включаться в используемые при проведении занятий семинарского типа активные и интерактивные методы обучения;

-развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому занятию семинарского типа. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении занятий семинарского типа и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На занятиях семинарского типа необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

**10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, студент использует следующие программные средства:

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Игровой спортивный зал: оснащение зала позволяет проводить учебные и тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

Тренажерный зал: оборудован тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой, оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллептические тренажеры, велотренажеры).

Танцевальный зал: оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики.

Зал гимнастики и единоборств: оборудован гимнастическим инвентарем (параллельные брусья, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, шведские стенки, перекладина), татами для различных видов единоборств. Оснащен аудиоаппаратурой для музыкального сопровождения новых физкультурно-оздоровительных форм гимнастики.

Специализированный зал бокса: оборудовано три зоны: ударно-тренировочная зона (боксерские груши, мешки для отработки ударов, имитационный тренажер для отработки ударов), учебно-соревновательная зона (профессиональный боксерский ринг, комплект судейского оборудования, зрительские трибуны на 150 мест), тренажерная зона (кардиотренажеры, беговые дорожки, эллептические тренажеры, велотренажеры, тренажеры силовой направленности).

Зал лечебной физической культуры: оборудован массажным столом, гимнастическими скамьями, гимнастическими стенками, оборудованием для игры в дартс. Предназначен для занятий со студентами специальной медицинской группы.

Лыжная база: оснащена оборудованием для подготовки лыж, комплектами тяговых лыж, ботинок, палок.